

LECHE MARAVILLOSA.

Por Silvia Ojanguren*

Amamantar a los bebés les brinda un escudo ante las amenazas de enfermedades e incluso los pequeños tienen mejores capacidades de aprendizaje.

Algunas mujeres tienen la idea equivocada de que si amamantan a sus hijos van a tener problemas para recuperar su presencia física, cuando en realidad les permitirá volver a su imagen previa al embarazo en menor tiempo pero, sobre todo, les dará la seguridad de que tendrán a sus hijos más sanos e incluso más inteligentes.

Y debido a las falsas creencias, las madres quieren destetar a sus pequeños lo antes posible, ignorando que cuando éste recibe el alimento materno –incluso durante más de un año– le da mejores armas; por ejemplo, está demostrado que los niños de unos 10 años que tomaron leche del seno materno tienen mejores capacidades de aprendizaje. Y es que como dice el doctor Samuel Flores, investigador del Hospital Infantil “Federico Gómez”, “la leche materna debe ser considerada como el alimento óptimo, único, e inigualable ya que contiene los elementos necesarios para cubrir los requerimientos nutricionales en el primer semestre de la vida del lactante”.

Es el estándar de oro para la adecuada nutrición del recién nacido y del lactante, agrega, para dejar en claro que “los niños menores de seis meses deben ser alimentados exclusivamente con leche materna”

Después de los seis meses, se debe iniciar la ablactación con alimentos ricos en hierro y continuar con la lactancia al seno materno hasta los 12 meses, según recomienda la Academia Americana de Pediatría y el Hospital Infantil.

Creencias del Pasado

Georgina Toussaint, jefa del Servicio de Nutrición del Hospital de Perinatología, explica que la composición de la leche de cada especie está adaptada a las características digestivas y necesidades nutritivas de la misma: “Así, la de vaca es el alimento idóneo para el ternero, como la leche humana o materna lo es para el niño recién nacido”.

Pero, además, hay cosas que son fascinantes, pues la leche materna cambia su composición para satisfacer las necesidades nutricionales del niño lactante conforme va creciendo y desarrollándose, agrega.

A pesar de que se trata de un alimento clave en la vida del niño, desafortunadamente en México, es una práctica frecuente destetar al niño y comenzar a darle leche entera de vaca (LEV), esto en la medida de que el pequeño se integra a la dieta familiar, lo cual sucede

aproximadamente a los 10 meses o incluso antes.

El cambio alimenticio ocurre a pesar de que hay serios riesgos para su salud, ya que según explica la nutrióloga Toussaint: “Sustituir la leche materna por leche entera de vaca puede causar deficiencias nutricionales en el bebé como anemia por falta de hierro, causada por microsangrado intestinal, además de fomentar una predisposición a las alergias y a la obesidad en la edad pediátrica”.

Menciona que la anemia por deficiencia de hierro es la patología hematológica más común en la edad pediátrica. Según la última Encuesta Nacional de Nutrición, a finales de la década pasada había una prevalencia de anemia en niños menores de 5 años del 27.2% y de casi la mitad de los niños de 2 años.

En los casos en los que la lactancia al seno materno es posible, los especialistas recomiendan a las madres acudir con el pediatra, que es el profesional de la salud preparado para asesorar la forma correcta de alimentar al bebé.

*** Artículo aparecido en el periódico *El Gráfico* de la ciudad de México el 7 de marzo de 2005.**